

Mika Parkkali

SAUL julkaisee MM-urheilijaesittelyjä huhtikuusta alkaen. Ensimmäisenä esittelyssä on kuulan Euroopan mestari Mika Parkkali M55.



Mika Parkkali

kuvassa keskellä

1) Olen: Mika Parkkali, M55, Porin Yleisurheilu

2) Osallistun MM-kilpailuihin, koska: Pidän paljon kilpailemisesta, olen aina pitänyt. Siinä on useimmiten kyse omien kykyjen harjoittamisesta huippuunsa, niin fyysisesti kuin henkisesti. Kun tärkeässä kilpailussa saa itsestään kaiken potentiaalin irti, niin sitä tunnetta ei voita mikään.

3) Tavoitteeni MM-kilpailuissa on: Tavoitteena on tehdä kesän paras suoritus kuulantyönnön MM-finaalissa. Jos tavoitteeni onnistuu, tarkoittaa se käytännössä palkintopallilla seisomista. MM-kultamitali on tietenkin suuri haaveeni.

4) Miten valmistaudun/harjoittelen kohti MM-kilpailuja: Treenaan määrätietoisesti 5-7 kertaa viikossa. Harjoituksen *laatu* on minulle *määrää* huomattavasti tärkeämpää. Olen löytänyt yritysten ja erehdyksien kautta itselleni sopivan tavan treenata. Vuosia tai jopa vuosikymmeniä siihen toki aikaa meni. Lyhyitä intensiivisiä harjoituksia. Kaiken junnaamisen ja ylimääräisen olen jättänyt pois. Hidasta voimaa ei kuulantyönnössä tarvita.

5) Lempiharjoitukseni on: Heittolajeissa tarvitaan voimaa, räjähtävyyttä, nopeutta ja suorituskkyä.

Mikä voisi olla parempi tapa treenata näitä ominaisuuksia kuin kuulanheitot. Erityisesti sydäntäni lähellä on kuulanheitto pään yli eteen (P.Y.E). Siinä lajissa olen melko pitelemätön, vaikka itse sanonkin. Saa tulla nuoremmatkin vapaasti haastamaan.

6) Vinkiksi muille annan: Sinä olet itse oman kroppasi paras asiantuntija. Ole utelias ja ala tutkimusmatkalle. Kokeile kaikkea ja löydä oma tapa treenata, niin hyvä tulee.

